



BERENJENAS A LA PLANCHA CON CARNE PICADA + PROTEÍNAS

Receta para una persona duplica si es para dos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de berenjena [180 g]
- 150 gramos de preparado de carne picada pollo y pavo Mercadona
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1 cucharada de postre de pimienta, negra [2 g]
- 1 Cucharada de tomate frito sin azúcar [35 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para darle más sabor a tu carne picada puedes añadirle cebolla sofreírla antes de echar la carne y orégano, Calienta en una sartén pon aceite y cocina tu carne picada cuando comienza a coger un color más oscuro añádele Sal y pimienta toda tu gusto y el tomate frito. Corta tu berenjena en tiras con el pelador y en otra sartén caliente pon otro poco de aceite y dura por ambas caras las tiras de berenjena a las que previamente debes echarle sal.
- 2º Una vez cocinadas las berenjenas retira coloca las de base en un plato y pone encima tu carne picada

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [321 g]	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	303 kcal	15 %
PROTEÍNA	9 g	30 g	60 %
H. CARBONO	3 g	9 g	4 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	5 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	438 mg	1407 mg	59 %